

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Зарубинская общеобразовательная школа-интернат психолого – педагогической поддержки»

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением учителей  
(протокол от « 29 » августа 2025г. №1 )

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ «ЗОШИ»  
от « 29 » августа 2025г №89

**Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физическая культура»  
для 8 класса  
количество часов: 68 часов  
программу составил Дудников А.В.**

с. Зарубино  
2025год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 8 класса разработана, на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с ОВЗ (нарушением интеллекта) инвалидов (детей – инвалидов) и утверждена на основе следующих документов:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).
- Учебного плана МБОУ «ЗОШИ».

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательной.

#### Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                 |
| 2 | Гимнастика                   | 20                  |                                 |
| 3 | Легкая атлетика              | 27                  |                                 |
| 4 | Спортивные игры              | 21                  |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                | 68                  |                                 |

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

#### **Предметные:**

#### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:



- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненормального ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для обучающихся в 8 классе*

– бег 60 м;

- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений, развития физических качеств  
у обучающихся 8 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
  - а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты)  
развития физических качеств, усвоения умений, навыков  
по адаптивной физической культуре (8 класс)*

| №<br>п./п. | Виды испытаний<br>(тесты) | Показатели |         |         |         |       |           |
|------------|---------------------------|------------|---------|---------|---------|-------|-----------|
|            | Учащиеся                  | Мальчики   |         |         | Девочки |       |           |
|            | Оценка                    | «3»        | «4»     | «5»     | «3»     | «4»   | «5»       |
| 1          | Бег 60 м. (сек.)          | 9,8 и      | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и  | 12,5- | 11,9/11,3 |

|   |                                                                                                  |                   |         |         |         |         |         |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   |                                                                                                  | больше            |         |         | больше  | 12,0    |         |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)                          | 24/20             | 29/25   | 35/30   | 15/12   | 22/16   | 35/23   |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)                                                | 145/135           | 170/146 | 190/171 | 125/120 | 150/126 | 170/151 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)                                  | 9/7               | 15/10   | 19/16   | 8/5     | 9/6     | 12/8    |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4                | +7      | +11     | +5      | +10     | +15     |
| 6 | Бег на 500 м                                                                                     | Без учета времени |         |         |         |         |         |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

| №                         | Тема предмета                                                                                        | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дата проведения |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                           |                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |
| Легкая атлетика– 12 часов |                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |
| 1                         | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1            | Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).<br>Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека.<br>Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. | 02.09.          |
| 2                         | Медленный бег с преодолением препятствий                                                             | 1            | Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).                                                                                                                                                                                                                           | Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).                                                                                                                                                                                  | 04.09.          |
| 3                         | Медленный бег с преодолением препятствий.                                                            | 1            | Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Метание мяча в вертикальную цель                                                                                                                                                                                                                                                                              | Выполняют метание мяча в вертикальную цель                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выполняют метание мяча в                                                                                                                                                                                                                                                      | 09.09.          |



|   |                                                                                |   |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|   |                                                                                |   |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                  | вертикальную цель                                                                                                                     |        |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см                              | 1 | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.                                                                    | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.                                                                                  | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.                                                                                             | 11.09. |
| 5 | Запрыгивание на препятствия высотой до 50-60 см                                | 1 | Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо                                                                                               | Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места                                                                             | Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега                                                    | 16.09. |
| 6 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения                                    | 1 | Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.<br>Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.<br>Выполняют метания мяча на дальность с места                      | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность                   | 18.09. |
| 7 | Равномерный бег 500 м                                                          | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br>Метание мяча на дальность  | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br>Метание мяча на дальность                | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики).<br>Метание мяча на дальность | 23.09. |
| 8 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.                                                                  | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных               | 25.09. |
| 9 | Метание набивного мяча ( 2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через       | 1 | Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища                                                                                      |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                       | 30.09. |

|                            |                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |        |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                            | голову.                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           | положений (весом 2-3 кг).                                                                                                                           |        |
| 10                         | Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта                                      | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2 кг)                                                                                                      | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг) | 02.10. |
| 11                         | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м                                         | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2 кг)                                                                                                      | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг) | 07.10. |
| 12                         | Бег с низкого старта на дистанции 60-80 м.                                         | 1 |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     | 09.10. |
| Спортивные игры – 10 часов |                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |        |
| 13                         | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления | 1 | Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки                                                               | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках,                    | 14.10. |
| 14                         | Ведение мяча с изменением                                                          | 1 | баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     | 16.10. |

|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                             |        |
|----|----------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|    | направления                                  |   | навстречу друг другу.<br>Выполнение ведения мяча на месте и в движении.<br>Выполнение ведения мяча с изменением направлений                                                      | груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |        |
| 15 | Ведение мяча с обводкой препятствий          | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.                                                                      | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.                                                                         | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников                                                                                                    | 21.10. |
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий          | 1 | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                     | Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                       | Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                                                 | 23.10. |
| 17 | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрация элементов техники баскетбола | Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя                                                    | Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места                                                                              | 06.11. |

|    |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 18 | Штрафной бросок                                                                                            | 1 | Совершенствование бросков мяча по корзине. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя                                     | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места | 11.11. |
| 19 | Вырывание и выбивание мяча                                                                                 | 1 | Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах                                                                             | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем. Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют упражнения в парах                                                                                                | 13.11. |
| 20 | Вырывание и выбивание мяча                                                                                 | 1 |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           | 18.11. |
| 21 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам        | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                                                                | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                            | 20.11. |
| 22 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным          | 1 |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           | 25.11. |

|                              |                                                                            |   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                              | правилам                                                                   |   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |
| <b>Гимнастика - 20 часов</b> |                                                                            |   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |
| 23                           | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).             | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.                        | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                                                                                      | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом                                                                             | 27.11. |
| 24                           | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).             | 1 | Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 02.12. |
| 25                           | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах    | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным | 04.12. |

|    |                                                    |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |        |
|----|----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|    |                                                    |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        | способом                                                                                                                                                                              |        |
| 26 | Упражнения на преодоление сопротивления            | 1 | Выполнение строевых действий и команд.<br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.                                              | Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.                                                                                              | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.                                                                                               | 09.12. |
| 27 | Упражнения на преодоление сопротивления.           | 1 | Выполнение упражнений на преодоление сопротивления                                                                                                                   | Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз                                                                                                                               | Выполняют упражнений на преодоление сопротивления                                                                                                                                     | 11.12. |
| 28 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве   | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом | 16.12. |
| 29 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног  | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног                                                                         | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя                              | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по                                                        | 18.12. |
| 30 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       | 23.12. |

|    |                                       |   |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |        |
|----|---------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|    |                                       |   |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                | показу                                                                                                                                                                                                        |        |
| 31 | Упражнения с сопротивлением           |   | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке                    | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением | 25.12. |
| 32 | Упражнения с гимнастическими палками  | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке           | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие                                                                                                                                 | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой                                                                                                               | 13.01. |
| 33 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               | 15.01. |
| 34 | Опорный прыжок                        | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)                                                                                                                   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий                                                                                          | 20.01. |
| 35 | Опорный прыжок                        | 1 |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               | 22.01. |

|    |                                                |   |                                                                                                                                |                                                                                                                      |                                                                                                                    |        |
|----|------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 36 | Упражнения для формирования правильной осанки  | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.                                                                                 | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг.                                 | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.                                  | 27.01. |
| 37 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.                                                  | Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. | 29.01. |
| 38 | Упражнения со скакалками                       | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.                                                                                            | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя.                                                    | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.                                                  | 03.02. |
| 39 | Упражнения со скакалками.                      | 1 | Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                             | Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                                                 | Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                                                    | 05.02. |
| 40 | Упражнения с гантелями                         | 1 | Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                          | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                  | 10.02. |
| 41 | Упражнения для развития                        | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая                                                                               | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая                                                                      | Выполняют построение в                                                                                             | 12.02. |



|    |                                                                                       |   |                                                                                                               |                                                                                                                |                                                                                                                                                    |        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|    | пространственно-временной дифференцировки и точности движений                         |   | заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. | заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. | колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.                       |        |
| 42 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой                                         | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений              | Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой | 17.02. |

| Спортивные игры- 11 часов |                                                                   |   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |        |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 43                        | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. | 1 | Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя                               | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя | 19.02. |
| 44                        | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе    | 1 | Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте                                                                                          | Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности) | Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте                           | 24.02. |
| 45                        | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.   | 1 |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       | 26.02. |

|    |                       |   |                                                                                                                   |                                                                                                                                                            |                                                                                                                 |        |
|----|-----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 46 | Нижняя прямая подача  | 1 | Совершенствование техники нижней прямой подачи.                                                                   | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по | 03.03. |
| 47 | Нижняя прямая подача. | 1 | Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи |                                                                                                                                                            |                                                                                                                 | 05.03. |

|    |                             |   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |              |
|----|-----------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|    |                             |   |                                                                                                                                                                                                  | Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                     | неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи                                                                                                                                                                |              |
| 48 | Верхняя прямая подача       | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе.                                                                                                                                                    | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи.                                                                                                                                                                                                                                                         | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи.                                                                                                                             | 10.03.       |
| 49 | Верхняя прямая подача.      | 1 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи                                              | Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной. Выполнение верхней прямой подачи | 12.03.       |
| 50 | Прием мяча снизу в две руки | 1 | Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по                    | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.     | 17.03.19.03. |
| 51 | Прием мяча снизу в две руки | 1 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                               | 19.03.       |

|                                   |                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |        |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                                   |                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                       | инструкции и показу учителя.                                                                                                                                                                                                                                             | Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.                                                                                                                                                                                              |        |
| 52                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий соблюдая правила игры                                                               | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)                                                                                                               | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру                                                                                                                                                   | 24.03. |
| 53                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).                         |   | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры                                                               | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)                                                                                                               | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру                                                                                                                                                   | 26.03. |
| <b>Легкая атлетика – 15 часов</b> |                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |        |
| 54                                | Бег на короткую дистанцию                                                                                     | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.                                                                                                                                                               | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных | 07.04. |
| 55                                | Бег на короткую дистанцию.                                                                                    | 1 | Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 | 09.04. |

|    |                                                               |   |                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                             |        |
|----|---------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|    |                                                               |   |                                                                                                             |                                                                                                                                                                      | исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока                                                                                       |        |
| 56 | Бег на среднюю дистанцию (400 м)                              | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.                                                              | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)                        | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)     | 14.04. |
| 57 | Бег на среднюю дистанцию( 400 м)                              | 1 | Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                             | 16.04. |
| 58 | Прыжок в длину с полного разбега                              | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину.  | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега        | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | 21.04. |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега                              | 1 | Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                             | 23.04. |
| 60 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность  | 1 | Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину.                                                | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной                     | 28.04. |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. | 1 | Толкание набивного мяча на дальность                                                                        |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                             | 30.04. |

|    |                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |        |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|    |                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              | мяч весом до 3 кг                                                                                                                                                                                  |        |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) | 05.05. |
|    |                                                                         | 1 |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |        |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    | 07.05. |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м                                                                                  | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                           | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                                 | 12.05. |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    | 14.05. |
| 66 | Эстафета 4*60 м                                                         | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега                                                                                         | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м                                                                                          | Выполняют специально- беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 60 м)                                                                                                                         | 19.05. |
| 67 | Эстафета 4*60 м                                                         | 1 |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    | 21.05. |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м                                                 | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции.                                                                                                                       | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км                                                                                                     | Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км                                                                                                                            | 26.05. |

